



龍岡栄養けあびっと イベントカレンダー

各イベントは
ご予約不要!

12/30 (日) ~ 1/3 (木) はお休みです

毎週火曜はすっきり**体操!**
短時間でスッキリ、無理なく続けられる体操です。気持ちよく身体を動かして、体調改善に取り組みましょう♪

1/17(木) 脳トレゲーム!
どなたにでも気軽に参加して楽しんで頂けるゲームです。今回は2度目の都道府県クイズ♪おひとり様からご参加可能です。

1/25(金) 野菜を楽しく知ろう♪「かぶ」
毎月、季節の旬のお野菜をテーマにお役立ち情報をお伝えします。その月のお野菜の折り紙も皆で作ります。続けていただくと、オリジナルのお野菜ファイルが出来上がります♪

介護相談・栄養相談
月曜日～土曜日 9:00～17:00
お住まいの地域・年齢・介護の有無に関係なく、お気軽にお立ち寄り下さい。

1/30(水) 豆はこびゲーム
はしを上手にを使って豆運び!
みなさんと楽しくゲームをしましょう!
「豆」や「はし」に関連した小話もお届けします!

10:30～11:00
野菜を楽しく知ろう♪
「かぶ」

イベントのない時はイス体操や、日本の懐かしい風景などを放映しています。①10:30AM～ ②2:00PM～ 是非ご利用下さい!

文京区千駄木3-43-17 ローソン千駄木不忍通店内 龍岡栄養けあびっと 営業日時：月～土9:00～17:00